

Quick Program スケジュール 3月～

曜日/時間	(月)	(火)	(水)	(木)	(土)	(日)
11:45	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55	肩・首こりケア 11:45-11:55	肩・首こりケア 11:45-11:55	腰痛ケア 11:45-11:55
12:45	肩・首こりケア 12:45-12:55	股関節の可動域改善 12:45-12:55	肩・首こりケア 12:45-12:55	下半身ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55	腰痛ケア 12:45-12:55
13:45	肩・首こりケア 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	全身の柔軟性向上 13:45-13:55	腰痛ケア 13:45-13:55	全身の柔軟性向上 13:45-13:55	肩・首こりケア 13:45-13:55
14:45	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首こりケア 14:45-14:55	腰痛ケア 14:45-14:55	肩・首こりケア 14:45-14:55	下半身ケア 14:45-14:55	肩・首こりケア 14:45-14:55
15:45	全身の柔軟性向上 15:45-15:55	肩・首こりケア 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	全身の柔軟性向上 15:45-15:55	下半身ケア 15:45-15:55	腰痛ケア 15:45-15:55

～今月のプログラム～

ウェーブリング

人のカラダにフィットするリングで筋膜リリースやストレッチを行うプログラム

MTG×MEGALOSシリーズ

MTGの人気商品「Powergun」を使用し、筋肉をほぐしていくプログラム

ストレッチボール

背骨や骨盤周りをリラックスさせ、姿勢改善を目指すプログラム

GRID

GRID™を使用し、筋膜リリースを行うクラス

全身の柔軟性向上 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55	肩・首こりケア 18:45-18:55	腰痛ケア 18:45-18:55
腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首こりケア 19:45-19:55	腰痛ケア 19:45-19:55	肩・首こりケア 19:45-19:55

10min
UPDATE

10分間で
自分アップデート

誰もが気軽に参加できる
10分間のクイックプログラム。
ハードなトレーニングではなく、「美・食・健康」を
テーマにしたウェルネス系のレッスンが
20種類以上スタンバイ。

<QuickProgram詳細>

実施場所：マシンジム内 フリースペース

参加受付：レッスン開始5分前より（先着順5名）

備 考：祝日は休講となります。

※状況により実施できない可能性がございます。

